

尿路感染の予防方法

トイレを我慢しすぎないように
しましょう

水分は日中多めに、
でも夕方からは控えめにしましょう

食事はバランス良くとり、
便通を整えるようにしましょう

アルコールは控えめにしましょう

体調に合わせて
適度に運動を行うようにしましょう

からだの抵抗力、免疫力をおとさないように
しましょう(ストレスをためない、無理をしない)

からだ、特に下半身を冷やさないようにしましょう

陰部を清潔に保つようにしましょう
排便時は前から後ろに拭く、尿漏れパットなどは定期的に交換するなど

不必要なオムツ使用や
カテーテル留置はしないようにしましょう

全身性疾患や尿路の基礎疾患の治療は
しっかり受けましょう

